

1Перечень задач на СЕНТЯБРЬ
для групп начальной подготовки (ГНП-2)

Месяц	Неделя	Занятие	Тип занятия	Время (мин.)	Задачи
сентябрь	1	1	Вне льда	60	1. Развитие скоростных способностей в подвижных играх («Пятнашки», «Прыгуны и ползуны», «Прыжки с выбыванием» и др.). 2. Обучение навыкам игры в флорбол (ведение, передачи, броски). 3. Формирование игрового внимания в парах («Повтори действия партнера»).
		2	Лёд	45	1. Развитие скоростных способностей (V- старт лицом-вперед на отрезках 7-9 метров с торможением двумя коньками, «Самокат») 2. Обучение технике передвижения на коньках и владение клюшкой и шайбой (стойка хоккеиста, перемещение с ноги на ногу лицом вперед; хоккейная стойка и ведение шайбы на месте с перекладыванием клюшки слева направо). 3. Формирование игрового мышления в подвижных играх («Паровозик», «Справедливая игра» № 226 и др.).
		3	Лёд	45	1. Развитие ловкости в упражнениях (виражи на внутренних ребрах лицом вперед, «Фонарик» с прыжками). 2. Обучение технике передвижения на коньках (стойка и боковое движение, торможение «плугом» двумя коньками в положении «спиной вперед» без поворота туловища. 3. Формирование игрового внимания в эстафетах («Мячи в россыпь»).
		4	Лёд	45	1. Развитие ловкости в упражнениях (вираж переступанием «Помпа», «Пивот» - поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед» через «кораблик». 2. Совершенствование техники передвижения на коньках и владение клюшкой и шайбой (ведение шайбы коньками, ведение шайбы без отрыва клюшки от шайбы). 3. Формирование волевых качеств в подвижных играх («Закати мяч» № 80, «Муравейник» № 188 и др.).
		5	Вне льда	15	Разминка перед игрой («Становись крайним» № 290).
	Лёд		60	Учебно-тренировочная игра в зонах поперек площадки (4х4; теннисные мячики, колеса вместо ворот).	
	2	6	Вне льда	60	1. Развитие аэробных способностей в играх с мячом («Собачки», «Вышибалы» №163 и др.). 2. Совершенствование ловли и передачи мяча в парах («Передачи в парах» № 258, «Завладей мячом» № 244). 3. Формирование смелости и решительности в подвижных играх («Закрытый маршрут» № 239, «Муравейник» №188 и др.).
		7	Лёд	45	1. Развитие скоростных способностей в упражнениях (бег с изменением направления (переступание), бег «лицом вперед» по прямой с попеременным толчком каждой ноги).

				<p>2. Совершенствование техники передвижения на коньках и владение клюшкой и шайбой (ведение шайбы толчками, бросок шайбы с длинным замахом «метелкой» с удобной руки).</p> <p>3. Формирование игрового мышления в эстафетах («Метко в цель» № 279 и др.).</p>
	8	Вне льда	60	<p>1. Развитие скоростных способностей (старты из различных положений и торможение двумя коньками).</p> <p>2. Совершенствование ловли и передачи мяча.</p> <p>3. Формирование переключения и распределения внимания в подвижных играх («Орлята и Соколята» № 217, «Один лишний» № 91 и др.).</p>
	9	Лёд	45	<p>1. Развитие ловкости в упражнениях (прием шайбы – крюком клюшки с уступающим движением с подстраховкой коньком, «Промокашка»-опускание на колени на месте (в движении по прямой)).</p> <p>2. Совершенствование техники передвижения на коньках и владение клюшкой и шайбой (бег широким скользящим шагом, широкое ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали; стойка для движения спиной вперед, «Задняя скобка»).</p> <p>3. Формирование волевых качеств в подвижных играх в парах («Задний плуг» - выталкивание партнера клюшкой).</p>
	10	Вне льда	60	<p>1. Развитие координационных способностей в подвижных играх и эстафетах («Быстрый поворот» № 254, «Светофор» и др.).</p> <p>2. Совершенствование ловли, передачи и бросков мяча.</p> <p>3. Формирование смелости и решительности в подвижных играх («Метко в цель» № 279, «Вышибалы» № 163 и др.).</p>
3	11	Вне льда	60	<p>1. Развитие силовых способностей в упражнениях с сопротивлением партнера и с мячами («Завладей мячом» № 244, «Метко в цель» № 279 и др.).</p> <p>2. Обучение приемам самостраховки хоккеиста и хоккейной акробатики («Пингвин», «Весло» и др.).</p> <p>3. Формирование способности к расслаблению и восстановлению.</p>
	12	Лёд	45	<p>1. Развитие скоростных способностей («Бег коротким ударным шагом», «Самокат», «Пограничники и нарушители" № 286).</p> <p>2. Обучение технике передвижения на коньках и владения клюшкой и шайбой (бег спиной вперед по прямой попеременным толчком каждой ноги; ведение колечка, мячика одной рукой).</p> <p>3. Формирование смелости и решительности в эстафетах («Веселые колесницы» № 112, «Тягач» и др.).</p>
	13	Лёд	45	<p>1. Развитие ловкости в упражнениях («Юла», «Пингвин» и др.).</p> <p>2. Совершенствование техники передвижения на коньках в парах: («Задняя скобка» № 250).</p> <p>3. Формирование игрового внимания в подвижных играх («Пограничники и нарушители» № 286 и др.).</p>
	14	Лёд	45	<p>1. Развитие ловкости в упражнениях с преодолением препятствий (бруски, клюшки, пилоны) на станциях.</p>

				<p>2. Совершенствование техники передвижения на коньках и владение клюшкой (обманные движения (финты) клюшкой с выпадом влево и вправо, шагом в сторону).</p> <p>3. Формирование волевых качеств в подвижных играх («Завладей колечком»).</p>
	15	Вне льда	15	Разминка перед игрой (ведение теннисного мячика).
		Лёд	60	Учебно-тренировочная игра 5х5 в зонах площадки используя пилоны, колечки и теннисные мячики.
4	16	Вне льда	60	<p>1. Развитие гибкости с использованием гимнастических палок.</p> <p>2. Совершенствование быстроты и точности мышления в подвижных играх («Рычаг», «День и ночь» № 1252 и др.).</p> <p>3. Формирование переключения и распределения внимания в эстафетах с ведением мяча ногами.</p>
	17	Лёд	45	<p>1. Развитие гибкости и силовых способностей в играх: в парах - прокат на двух ногах, «Тачка»; «Баба Яга».</p> <p>2. Совершенствование техники передвижения на коньках (станционная).</p> <p>3. Формирование инициативности и самостоятельности в играх (мини матч с теннисным мячом или колечком поперек площадки 3х3).</p>
	18	Лёд	45	<p>1. Развитие ловкости в упражнениях (виражи на внутренних ребрах лицом вперед, «Фонарик» с прыжками).</p> <p>2. Обучение технике передвижения на коньках (торможение одной ногой и старт боком, ведение коньками).</p> <p>3. Формирование игрового внимания в подвижных играх («Колдунчик – Замри!» и др.).</p>
	19	Лёд	45	<p>1. Развитие ловкости в эстафетах с препятствиями («Слалом с препятствиями» № 206).</p> <p>2. Совершенствование техники передвижения на коньках и владение клюшкой и шайбой (торможение двумя коньками, смена направления движения торможением одной ногой и стартом, старт с облегченной шайбой, ведение одной рукой).</p> <p>3. Формирование волевых качеств в веселых играх с заданием («Волки и овцы» № 74).</p>
	20	Вне льда	15	Разминка перед игрой (передачи в парах № 301).
		Лёд	60	Учебно-тренировочная игра 5х5 облегченной шайбой с малыми воротами.
	21	Вне льда	60	<p>1. Развитие аэробных способностей (бег, ходьба, скакалка).</p> <p>2. Совершенствование навыков лазания и прыжков через препятствия.</p> <p>3. Формирование взаимодействий в парах и тройках в подвижных играх («Рыбаки и рыбки», «Гонка колесниц» №112 и др.).</p>

Примечание: 21 занятие

Вне льда:

- тренировка: 7х60 мин. = 420 мин.

- разминка перед игрой: 3х15 мин = 45 мин.

Лёд:

- тренировка: 11х45 мин. = 495 мин.

- игры: 3х60 мин. = 180 мин.

ИТОГО за сентябрь: 1140 мин.